



# Dwujęzyczność jako potencjalny sposób wzmacniania zasobów psychologicznych: pewności siebie i umiejętności wyrażania swoich emocji. Pozytywny rozwój poprzez naukę języka obcego – badania pilotażowe

Bilingualism as a potential way to strengthen psychological resources: confidence and the ability to express one's emotions. Positive development through learning a foreign language – a pilot study

<https://doi.org/10.34766/fer.v60i4.1317>

Mateusz Barłóg<sup>a</sup>, Ada Krasoń<sup>b</sup>

<sup>a</sup> Mateusz Barłóg, <https://orcid.org/0000-0002-3966-159X>,

Zakład Psychologii, Katedra Psychospołecznych Aspektów Medycyny, Wydział Nauk Medycznych, Uniwersytet Medyczny w Lublinie

<sup>b</sup> Ada Krasoń, <https://orcid.org/0009-0006-7996-9499>,

Studenckie Koło Naukowe przy Zakładzie Psychologii, Uniwersytet Medyczny w Lublinie

**Abstrakt:** Niniejszy artykuł porusza problematykę związku pomiędzy znajomością języka obcego i zjawiskiem przełączania ram kulturowych a wskaźnikami pozytywnego rozwoju i funkcjonowania w dorosłości. Dotychczasowe analizy badawcze koncentrowały się wokół zasobów psychologicznych sprzyjających nauce języka obcego, albo na psychologicznych korzyściach dwujęzyczności np. u dzieci emigrantów. Brakuje natomiast badań zogniskowanych wokół rozwoju zasobów psychologicznych na skutek płynnego porozumiewania się w kilku językach. Artykuł stanowi raport z badania przeprowadzonego w modelu mieszanym wśród 64 osób w wieku pomiędzy 18 a 49 rokiem życia ( $x = 22,19$ ;  $sd = 5,27$ ). Wyniki wskazują, że osoby badane posługując się językiem obcym w porównaniu do języka ojczystego, zauważają pozytywne różnice w poziomie nasilenia zasobów psychologicznych. Posługując się językiem obcym osoby badane obserwują większą pewność siebie, swobodę w wyrażaniu emocji i komunikowaniu się. Wzrost poczucia własnych kompetencji, pozytywny stosunek wobec samego siebie i budowanie więzi to fundamentalne wskaźniki pozytywnego rozwoju jednostki. W dyskusji wyników omówiono kluczowe implikacje praktyczne dla funkcjonowania dzieci, młodzieży i dorosłych.

**Słowa kluczowe:** język obcy, dwujęzyczność, przełączanie ram kulturowych, pozytywny rozwój, pewność siebie, psychologia pozytywna

**Abstract:** This article addresses the issue of the relationship between knowledge of a foreign language and the phenomenon of cultural frames switching and indicators of positive development and functioning in adulthood. Previous research analyses have focused on psychological resources that facilitate learning a foreign language, or on the psychological benefits of bilingualism, e.g. in children of emigrants. However, there is a lack of research focused on the development of psychological resources as a result of fluent communication in several languages. The article is a report on a study conducted in a mixed model among 64 people aged between 18 and 49 ( $x = 22,19$ ;  $sd = 5,27$ ). The results indicate that the participants using a foreign language, compared to their native language, notice positive differences in the level of intensity of psychological resources. When using a foreign language, the participants observe greater self-confidence, freedom in expressing emotions and communicating. An increase in the sense of one's own competence, a positive attitude towards oneself and building bonds are fundamental indicators of a person's positive development. The key practical implications for the functioning of children, adolescents and adults were discussed in the discussion of the results.

**Keywords:** foreign language, bilingualism, cultural frames switching, positive development, self-confidence, positive psychology

## 1. Korzystanie z języka obcego a funkcjonowanie poznawczo-emocjonalne jednostki

Język to system znaków werbalnych i niewerbalnych umożliwiający komunikację międzyludzką (De Stefani, De Marco, 2019). Pełni on funkcję integracyjną, wzmacniając więzi społeczne, jednocząc ludzi i umożliwiając tworzenie wspólnoty. Dzięki niemu można przekazywać informacje i dzielić się wiedzą, wyrażać uczucia, emocje i postawy, a także wpływać na zachowania innych (Aronson, Wilson, Akert, 2006; Fabbro, Fabbro, Crescentini, 2022; Jensen, 2014).

W XXI wieku gdzie następuje szybki rozwój zdolności językowych i coraz więcej osób posługuje się kilkoma językami obcymi, interesującym jest, poszukiwanie związku pomiędzy komunikowaniem się w kilku językach, a funkcjonowaniem w różnych sferach: poznawczej, emocjonalnej, czy interpersonalnej. Dlatego wśród badaczy zyskuje na popularności analiza zjawiska przełączania ram kulturowych (*ang. cultural frame switching CFS*) (Pope, 2020; Ramirez-Esparza i in. 2006; West, Zhang, Yampolsky, Sasaki, 2018; West, Muise, Sasaki, 2021). Jest to sytuacja, w której osoba przechodząc z jednego języka na drugi zmienia swoje zachowanie przyjmując kulturę i nasilenie cech osobowości, charakterystyczne dla języka, w którym aktualnie się komunikuje (Hong, Chiu i Kung, 1997; Kreitler, Dyson, 2016; Ramirez-Esparza i in. 2006).

Dotychczasowe wyniki badań sugerują, że przełączenie ram kulturowym może dotyczyć kilku obszarów funkcjonowania. W zależności od używanego języka zmieniają się zdolności poznawcze: percepcja czasu i zdarzeń, rozwiązywanie problemów, kategoryzacja obiektów, czy rozwiązywanie dylematów społeczno-moralnych (Arieli, Sagiv, 2018; Bloom, 2000; Costa i in., 2014;). Używanie języka z rozbudowanym systemem czasów wydaje się wspierać rozumienie złożonych sekwencji czasowych i rozumienie przyczynowości zdarzeń. W zależności od stosowanego języka odmienny jest także sposób planowania, czy organizacji wydarzeń. Z kolei, poziom rozbudowania struktury gramatycznej może mieć znaczenie dla myślenia wielowymiarowego. Korzystanie ze złożonych struktur językowych sprzyja

rozwijaniu bardziej abstrakcyjnych kategorii myślenia, podczas gdy używanie języka o prostszej gramatyce pozwala skupić się na konkretach i bezpośrednich doświadczeniach ("tu i teraz"). Co więcej, gramatyka i struktura zdań odgrywają istotną rolę w kształtowaniu procesów poznawczych, takich jak pamięć, kategoryzacja czy rozumienie (Imai, Kanero, Masuda, 2016). Z wnioskiem tym korespondują, wyniki badań przeprowadzonych w grupie dzieci dwujęzycznych, posługujących się językiem angielskim i japońskim. Zaobserwowano różnice w formie jak i funkcji narracji w obu językach. Język jakiego używało dziecko miało znaczenie dla organizacji opowieści: opisy w języku angielskim były zorganizowane wokół sekwencji zdarzeń oraz skupiały się na indywidualnych doświadczeniach, podczas gdy opowiadanie w języku japońskim zawierało więcej odniesień do norm społecznych, a narrator kładł nacisk na relacje pomiędzy postaciami. Dodatkowo struktura narracji w języku angielskim była bardziej linearna (określony został początek, środek, zakończenie), a w języku japońskim widoczna była koncentracja na kontekście i wspólnych przeżyciach (Minami, 2005). Z kolei, badanie przeprowadzone wśród dorosłych Amerykanów meksykańskiego pochodzenia (posługujących się płynnie językiem angielskim i hiszpańskim) ukazało różnice w nasileniu cech osobowości w zależności od wykorzystywanego języka. Badani posługujący się językiem angielskim cechowali się wyższym poziomem ekstrawersji, ugodowości, sumienności oraz otwartości na doświadczenie, a także niższym poziomem neurotyczności w porównaniu do oceny siebie dokonywanej w języku hiszpańskim (Ramirez-Esparza i in., 2006). Podobnie różnice w nasileniu cech osobowości zaobserwowano u osób badanych, gdy posługiwały się językiem angielskim lub szwedzkim (Dylman, Zakrisson, 2023).

Różnice pomiędzy poszczególnymi językami mogą mieć znaczenie nie tylko dla sfery poznawczej oraz nasilenia cech osobowości, ale i dla sfery emocjonalnej. W kulturach o złożonych systemach językowych istnieje możliwość bardziej precyzyjnego rozpoznawania emocji oraz zarządzania nimi. Z kolei posługując się językiem o mniej złożonym systemie, wyrażanie emocji staje się bardziej spontaniczne. Warto tutaj zwrócić uwagę na kwestię bogactwa

językowego. Języki z rozwiniętym zasobem słownictwa emocjonalnego pozwalają na dokładniejsze opisanie swojego aktualnego stanu (np. język rosyjski ma więcej słów na opisanie smutku), podczas gdy te z mniejszą paletą wyrażania emocji mogą ograniczać sposób, w jaki ludzie doświadczają, rozumieją oraz wyrażają swoje uczucia (Perlovsky, 2009). W zależności od używanego języka odmienny jest nie tylko charakterystyczny dla danej kultury sposób wyrażania i regulacji emocji, ale i postrzeganie siebie (Boski, 2022; Cheng, Rizkallah, Narizhnaya, 2020; Gross, 2008; Marian, Kaushanskaya, 2004; Matsumoto, Yo, Nakagawa, 2008; Sheppes, Suri, Gross, 2015). W badaniu porównującym postawy wobec samego siebie wykazano, że posługiwanie się językiem rosyjskim sprzyjało silniejszej identyfikacji z wartościami kolektywnymi (postrzeganiem siebie jako części grupy społecznej) w porównaniu do wartości indywidualnych, charakterystycznych dla kultury zachodniej. Uczestnicy badania, używając języka rosyjskiego, częściej posługiwali się wyrażeniami takimi jak „nasza rodzina” i rzadziej formułowali zdania w stylu „ja i moja rodzina”. Natomiast podczas używania języka angielskiego, który jest bardziej powiązany z kulturą indywidualistyczną, uczestnicy częściej manifestowali wartości związane z autonomią i wyraźniej zaznaczali swoją odrębność jako jednostki (choć wciąż postrzegali siebie jako część wspólnoty). Wyniki sugerują, że przełączanie się między kulturami może wpływać na sposób myślenia o sobie, autoprezentację oraz postrzeganie relacji, takich jak relacje rodzinne (Marian, Kaushanskaya, 2004).

Z perspektywy tej pracy niezwykle interesująca jest kwestia powiązania dwujęzyczności i przełączania kulturowego z pozytywnym rozwojem i adaptacją do wyzwań dorosłości. Badanie wpisuje się w nurt analiz dotyczących powiązania nauki języka obcego z rozwojem zasobów psychologicznych, np. podnoszeniem poziomu samooceny (Guban-Caisido, 2020; Rubio, 2021). Teoria pozytywnego rozwoju młodzieży wywodzi się z potrzeby rozwoju dzieci zagrożonych wykluczeniem społecznym. Koncentruje się na rozwoju mocnych stron i potencjału, a w mniejszym stopniu na negowaniu braków i deficytów (Barlóg, 2023). Badacze pozytywnego rozwoju wyróżniają pięć kluczowych obszarów, których wysoki poziom

nasilenia i satysfakcji w życiu jednostki, sprzyja jej adaptacji w dorosłym życiu. Pięć wskaźników to: poczucie własnych kompetencji (*competence*), pozytywny stosunek wobec samego siebie (*confidence*), troska o innych (*caring*), umiejętność rozwiązywania dylematów i sytuacji społeczno-moralnych (*character*) oraz jakość więzi (*connection*) (Barlóg, 2023; Geldhof i in. 2014, Lerner i in. 2005). Wysoki poziom wymienionych zmiennych sprzyja między innymi satysfakcji z życia i realizacji zadań rozwojowych (Barlóg, 2023; Dervishi i in., 2024; Mahadzirah i in., 2014; Orejudo i in., 2021; Shek, Leung, 2013). Aktualnie prowadzonych jest wiele działań profilaktycznych, mających na celu rozwój potencjału uczestników oraz ich mocnych stron. Często te programy koncentrują się wokół rozwoju poprzez sport (Holt, 2016; Holt, Deal, Pankow, 2020; Newman i in. 2020), czy inne zainteresowania (Feenstra, 2015; Rice, Girvin, Primak, 2014). Warto zatem rozważyć, czy wykorzystywanie talentu językowego może być potencjalną składową programu profilaktycznego dla młodzieży i dorosłych, dlatego w niniejszym badaniu skupiono się na analizie związku pomiędzy przełączaniem kulturowym, dwujęzycznością a funkcjonowaniem psychospołecznym.

## 2. Metodologia badań własnych

### 2.1. Cel badania i metoda

Celem przeprowadzonych badań była analiza związku pomiędzy korzystaniem z języka obcego u osób dwujęzycznych (mówiących płynnie w języku obcym) a nasileniem wskaźników pozytywnego rozwoju w zależności od używanego języka. Wskaźniki pozytywnego rozwoju to poczucie kompetencji (ang. *competence*), poczucie pewności siebie (ang. *confidence*), rozumowanie społeczno-moralne (ang. *character*), troska o innych (ang. *caring*) oraz umiejętność budowania więzi (ang. *connection*).

W niniejszym badaniu skupiono się na subiektywnym stanie, a więc poczuciu zmiany nasilenia wskaźników pozytywnego rozwoju w zależności od używanego języka. Ze względu na dotychczasową niewielką liczbę badań łączących obszary pozytywnego

rozwoju z przełączaniem ram kulturowych, badanie miało charakter pilotażowy i eksploracyjny, w którym zastosowano sondaż diagnostyczny. Dotychczasowe badania związane z akwizycją języka (przyswajaniem języka) koncentrowały się na analizach ilościowych (Lesiak-Bielawska, 2019), natomiast dla pełniejszego zrozumienia eksplorowanego w badaniu zjawiska zdecydowano się na badanie ankietowe łączące cechy badania ilościowego i jakościowego. Łącznie sondaż zawierał 13 pytań dotyczących poczucia zmiany w funkcjonowaniu psychospołecznym w zależności od używanego języka.

Główne pytanie badawcze prezentowanej pracy brzmi następująco: czy posługując się językiem obcym ulegają zmianie: poziom poczucia własnej wartości (ang. *confidence*), poczucie kompetencji osobistych (ang. *competence*) oraz poczucie kompetencji interpersonalnych (ang. *character, caring i connection*)? Celem użytecznym pracy jest przedstawienie rekomendacji dotyczących Wykorzystania języka obcego i zjawiska przełączania kulturowego w programach profilaktycznych kierowanych dla młodzieży i dorosłych.

## 2.2. Osoby badane

W badaniu uczestniczyły 64 osoby w wieku 18-49 ( $x = 22,19$ ;  $sd = 5,27$ ), w tym 43 kobiety, 15 mężczyzn i 6 osób, które zaznaczyło odpowiedź inna. Wszystkie badane osoby komunikują się płynnie w języku angielskim, od minimum trzech lat. Wśród badanych 36 osób zaznaczyło, że korzysta z języka obcego codziennie (56,3 % badanej grupy), 18 osób wykorzystuje język obcy kilka razy w tygodniu (28,1 % badanej grupy), z kolei 4 osoby posługują się językiem obcym kilka razy w miesiącu (6,3 % badanej grupy), a 6 osób korzysta rzadziej (9,4 % grupy). Z 64 badanych osób 39 wskazało, że oprócz języka angielskiego potrafi się komunikować także w innym języku obcym.

## 3. Wyniki

Z 64 badanych osób 39 ma poczucie zmiany w zachowaniu w sytuacjach posługiwania się językiem obcym (60,9% badanej grupy). Z kolei 9 osób nie

jest pewnych (14,1% grupy), a 16 uczestniczących w badaniu uważa, że rodzaj używanego języka nie ma związku z nasileniem poszczególnych zachowań (25 % grupy). Różnica ta jest istotna statystycznie ( $\chi^2 = 23,09$ ;  $p < 0,001$ ).

Tabela 1. Zauważanie zmiany w zachowaniu w zależności od wykorzystywanego języka

	n	$\chi^2$	p
zauważam zmianę	39		
nie jestem pewna/y	9	23,09	<0,001
nie zauważam zmiany	16		

Źródło: badania własne

Oznacza to, że istotnie więcej osób ma poczucie, że ich indywidualne zachowania ulegają zmianie w zależności od stosowanego języka. Wśród badanych 29 osób wskazuje, że posługując się językiem obcym czuje się pewniej siebie, a 27 osób obserwuje większą łatwość w wyrażaniu emocji. Ponadto 9 uczestniczących w badaniu zauważa różnice w sposobie myślenia – osoby badane posługując się językiem obcym rozumują bardziej elastycznie.

Różnicy ulega także komunikacja niewerbalna (gestykulacja, mimika, postawy ciała), aż 49 z 64 badanych osób zauważa taką różnicę, co jest wynikiem istotnym statystycznie ( $\chi^2 = 54,41$ ;  $p < 0,001$ ).

Tabela 2. Zauważanie zmiany we własnej komunikacji niewerbalnej w zależności od wykorzystywanego języka

	n	$\chi^2$	p
zauważam zmianę	49		
nie jestem pewna/y	5	54,41	<0,001
nie zauważam zmiany	10		

Źródło: badania własne

Zapytano także o źródło różnic w zachowaniu, aż 47 osób badanych zwraca uwagę, że zmiany w zachowaniu mogą wynikać ze struktury języka, z kolei 22 osoby podkreślają znaczenie różnic kulturowych, które są przejmowane w sytuacji posługiwania się językiem obcym, dodatkowo 38 odpowiedzi osób

badanych wskazuje na przyjmowanie w interakcji postaw osób z obcych kultur, a więc na próbę dopasowania się do rozmówcy.

Poddano także analizie zależność między rodzajem języka obcego, a zachowaniem. Wśród 64 osób badanych, 26 osób wskazuje, że każdy z języków obcych inaczej oddziałuje na ich aktualne zachowanie, 23 osoby nie były pewne, a 15 uczestniczących w badaniu nie zauważa różnic w zachowaniu w zależności od rodzaju używanego języka obcego. Różnica ta nie jest istotna statystycznie ( $\chi^2 = 3,03$ ;  $p = 0,22$ ). Dla badanych nie ma zatem znaczenia rodzaj używanego języka, czy jest to język angielski, niemiecki, czy hiszpański, a sama interakcja w obcym języku. Następnie poddano analizie to samo pytanie w grupie 39 osób badanych, wśród tych, które zaznaczyły znajomość także innego języka obcego niż angielski. W tym przypadku 20 osób zauważa, że każdy z języków obcych inaczej oddziałuje na ich zachowanie, 13 osób nie było pewnych, a 6 nie zauważa zmiany. Różnica jest istotna statystycznie ( $\chi^2 = 7,54$ ;  $p = 0,023$ ).

Osobom badanym, które zauważają różnice w swoim funkcjonowaniu w przypadku korzystania z języka obcego postawiono pytanie otwarte o zauważalne przez nich różnice. Badane osoby wskazują na kilka kluczowych tematów:

### 3.1. Wzrost pewności siebie

Jedna z badanych stwierdza:

*“mówiąc po polsku, jestem nieśmiała. Mówiąc po angielsku, jestem dość pewna siebie. Mówiąc po hiszpańsku, jestem gadatliwa”.*

Inna z badanych dodaje: *“posługując się językiem angielskim jestem bardziej śmiała, łatwiej mi się flirtuje i żartuje”.* U kolejnej z osób badanych wzrost pewności siebie jest także powiązany z większą anonimowością i swobodą: *“wydaje mi się, że w obcym języku nie zwracam aż tak bardzo uwagi, jeśli powiem coś głupiego. Czuję się też bardziej otwarta. O dziwo mam także*

*wrażenie, że moja nieśmiałość redukuje się z każdym kolejnym dniem, kiedy komunikuję się w języku obcym”.*

### 3.2. Wzrost umiejętności wyrażania emocji

Z 64 osób badanych 27 zauważa różnice w jakości wyrażania swoich emocji, a także rozumienia emocji innych. Jedna z badanych kobiet stwierdza, że:

*“jest mi się zdecydowanie łatwiej otworzyć się emocjonalnie w języku angielskim, nie lubię mówić w języku ojczystym o swoich uczuciach”.*

Kolejna osoba badana zauważa różnice w poziomie otwartości i swobodzie w żartowaniu:

*“gdy posługuję się językiem obcym uwidacznia się u mnie towarzyskość, ekstrawersja, czy poczucie humoru”.*

### 3.3. Wzrost kompetencji w obszarze budowania relacji z innymi

Badana zauważa większą radość z interakcji z innymi, gdy posługuje się językiem obcym:

*“mówiąc w języku obcym czuje satysfakcję z komunikacji z innymi ludźmi”.* Podobne różnice obserwuje kolejna osoba uczestnicząca w badaniu: *“używając języka obcego zauważam zmienione podejście do otoczenia, ludzi oraz poprawę nastroju i więcej pozytywów”.*

Inna z osób badanych komunikuje wzrost kompetencji emocjonalnych dotyczących rozumienia emocji własnych i innych:

*“przejmuję zachowania typowe dla osób z danego regionu np. przy języku francuskim czuję się dystygowana i elegancka, a przy angielskim otwarta i pełna energii”.*

Następnie zapytano osoby badane, o ich interpretację źródeł łatwiejszego wyrażania emocji w języku obcym oraz większej pewności siebie. Aż 28 badanych osób wskazało na bardziej bezpośredni przekaz w języku obcym (szczególnie w języku angielskim). Język polski jest bardziej oficjalny, przez co w interakcji powstaje dystans (np. sformułowanie Pan/Pani). Dodatkowo 22 osoby zwracają uwagę na fakt, iż język angielski jest bezpośredni, łatwo wyrażać emocje, pojedynczymi słowami, czy krótkimi komunikatami, które często są przeplatane także w dzisiejszym języku polskim.

Z kolei, 7 osób badanych zwraca uwagę na poczucie anonimowości. W trakcie przebywania za granicą, anonimowość ułatwia wyrażanie siebie i swoich emocji.

## Dyskusja wyników

Przeprowadzone w badaniu analizy pozwoliły zrealizować postawiony cel. Zauważa się związek pomiędzy posługiwaniem się językiem obcym a poczuciem: wzrostu pewności siebie, poziomu kompetencji osobistych oraz budowania relacji i wyrażania własnych emocji. Są to kluczowe wskaźniki pozytywnego rozwoju, które mają znaczenie dla satysfakcji z życia, odporności psychicznej, czy funkcjonowania w różnych środowiskach społecznych (Abdul Kadir, Mohd, 2021; Bartóg, 2023; Dervishi i in., 2024; Mahadzirah i in., 2014; Orejudo i in., 2021; Shek, Leung, 2013).

Dotychczasowe badania łączące przełączania ram kulturowych, znajomości języków obcych, czy dwujęzyczności z zasobami psychologicznymi, koncentrowały się na powiązaniu samooceny jednostki z nauką języka obcego, bądź na związku zmiennych psychologicznych z jakością uczenia się języka obcego (Guban-Caisido, 2020; Rubio, 2021; Wang, Derakhshan, Zhang, 2021). Badacze wskazują, że takie zmienne psychologiczne jak optymizm, zaangażowanie, uważność, czy odporność mają znaczenie dla uczenia się języka obcego (Derakhshan, 2022). Pomimo, że pojawiają się badania ukazujące pozytywne konsekwencje znajomości języków obcych dla rozwoju np. samooceny (Guban-Caisido, 2020;

Rubio, 2021), to nadal niewiele jest publikacji koncentrujących się na możliwościach rozwoju sfery poznawczej poprzez języki obce a przez to wzmacnianiu wskaźników adaptacji do dorosłości związanych z pozytywnym rozwojem: pewnością siebie, troską, pozytywnym stosunkiem wobec samego siebie, umiejętnością budowy więzi społecznych i rozwoju sfery społeczno-moralnej (Bartóg, 2023; Geldhof i in. 2014; Ostaszewski, 2014). Biorąc pod uwagę, że optymizm, czy odporność sprzyjają nauce języków obcych, warto w kolejnych badaniach zwrócić uwagę, czy zależność jest dwustronna, ponieważ poczucie kompetencji, jakie daje płynne porozumiewanie się w języku obcym, może stanowić źródło wzmacniania właśnie optymizmu, uważności, czy odporności. W koncepcji pozytywnego rozwoju, doskonalenie mocnych stron i potencjału jednostki jest kluczem do wzmacniania globalnych zasobów psychologicznych. Programy profilaktyczne w nurcie pozytywnego rozwoju koncentrują się chociażby na sporcie, gdzie jednostka przenosi nabyte kompetencje społeczne ze współpracy z zespołem, na inne sfery funkcjonowania społecznego (Bartóg, 2023; Holt, 2016; Holt, Deal, Pankow, 2020; Newman i in. 2020). Podobną sferą profilaktyki może być zdobywanie kompetencji językowych, które następnie mogą być trenowane w różnych interakcjach społecznych, gdzie łatwiej osobom badanym wyrazić w języku obcym swoje emocje, uczucia, czy poczuć swobodę, co potwierdzają wyniki przeprowadzonego badania. Warto zatem wdrażać programy profilaktyczne, w których język obcy i zjawisko przełączania ram kulturowych będą mogły być wykorzystane w interakcjach społecznych, wyrażaniu emocji i uczuć, nabywaniu pewności siebie, czy budowaniu więzi. Istotnym jest przy tym doskonalenie sposobu nauczania języka obcego już od najmłodszych lat, w żłobkach, przedszkolach i szkołach, aby nauka języka kojarzyła się z jego atutami, a nie przykrym obowiązkiem zaliczenia przedmiotu w kolejnych klasach.

Niniejsze badanie posiada kilka istotnych ograniczeń. Zostało przeprowadzone na próbie liczącej 64 osoby, która choć wystarczająca do uznania wyników za wartościowy pilotaż, wymaga rozszerzenia w dalszych badaniach nad tym dotychczas słabo eksplorowanym obszarem. Badanie skupia się nie tyle na

rzeczywistym rozwoju poszczególnych wskaźników pozytywnego rozwoju, ile na poczuciu ich wzrostu w sytuacjach korzystania z języka obcego. Konieczne jest jednak przeprowadzenie bardziej rozbudowanych badań (które wykorzystywałyby baterię rzetelnych testów do pomiaru poszczególnych zmiennych), w tym badań longitudinalnych, uwzględniających używanie języka obcego jako jeden z elementów programu rozwojowego. Tego rodzaju badania podłużne mogłyby dostarczyć odpowiedzi na pytanie, czy regularne poczucie wzrostu w analizowanych obszarach pozytywnego rozwoju może rzeczywiście prowadzić do trwałej zmiany rozwojowej. Mimo ograniczeń, takich jak brak zastosowania kompleksowych

i rzetelnych narzędzi psychometrycznych, przyjęty model badawczy wydaje się adekwatny w kontekście badań pilotażowych i wstępnej eksploracji problemu. Połączenie podejścia ilościowego i jakościowego w zastosowanej metodzie mieszanej pozwoliło na wykorzystanie zalet obu podejść (Malewski, 2023), co czyni badanie wartościowym punktem wyjścia do dalszych analiz. Warto również zwrócić uwagę, że porównywane były dość bliskie sobie kulturowo języki, w przypadku przełączania kulturowego, pomiędzy dwoma odległymi od siebie kulturami może pojawić się poczucie dysonansu poznawczego, czy braku autentyczności (Pope, 2020; West i in. 2018; West i in. 2021).

## Bibliografia

- Abdul Kadir, N.B.Y., Mohd, R.H. (2021). The 5Cs of positive youth development, purpose in life, hope, and well-being among emerging adults in Malaysia. *Frontiers in psychology*, 12, 641876. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.641876>
- Arieli, S., Sagiv, L. (2018). Culture and problem-solving: Congruency between the cultural mindset of individualism versus collectivism and problem type. *Journal of Experimental Psychology: General*, 147(6), 789-814. <https://doi.org/10.1037/xge0000444>
- Aronson, E., Wilson, T.D., Akert, R.M. (2006). *Psychologia społeczna*. Poznań: Zysk i Ska.
- Barłóg, M. (2023). The theory of positive youth development – Polish adaptation of the PYD-SF and PYD-VSF questionnaires. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 53(1), 77-84. <https://doi.org/10.34766/fetr.v53i1.1146>
- Bloom, P. (2000). Language and thought: Does grammar makes us smart? *Current Biology*, 10(14), R516-R517. [https://doi.org/10.1016/S0960-9822\(00\)00582-0](https://doi.org/10.1016/S0960-9822(00)00582-0)
- Boski, P. (2022). *Kulturowe ramy zachowań społecznych. Podręcznik psychologii międzykulturowej*. Wyd. 2. Warszawa: PWN.
- Cheng, A.W., Rizkallah, S., Narizhnaya, M. (2020). Individualism vs. collectivism. (W:) B.J. Carducci, C.S. Nave, J.S. Mio, R.E. Riggio (red.), *The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences: Clinical, Applied, and Cross-Cultural Research*, 287-297. New York: John Wiley & Sons Ltd. <https://doi.org/10.1002/9781118970843.ch313>
- Costa, A., Foucart, A., Hayakawa, S., Aparici, M., Apesteguia, J., Heafner, J., Keysar, B. (2014). Your morals depend on language. *PLoS ONE*, 9(4). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0094842>
- Derakhshan, A. (2022). Revisiting research on positive psychology in second and foreign language education: Trends and directions. *Language Related Research*, 13(5), 1-43. <http://doi.org/10.52547/LRR.13.5.2>
- Dervishi, E., Canollari-Baze, A., Wium, N. (2024). Developmental assets as predictors of Albanian adolescents' life satisfaction. *Revista de Psihologia*, 42(1), 174-208. <https://doi.org/10.18800/PSICO.202401.007>
- De Stefani, E., De Marco, D. (2019). Language, gesture, and emotional communication: An embodied view of social interaction. *Frontiers in Psychology*, 10, 2063. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02063>
- Dylman, A.S., Zakrisson, I. (2023). The effect of language and cultural context on the BIG-5 personality inventory in bilinguals. *Journal of Multilingual and Multicultural Development*, 1-14. <https://doi.org/10.1080/01434632.2023.2186414>
- Fabbro, F., Fabbro, A., Crescentini, C. (2022). The nature and function of languages. *Languages*, 7(4), 303. <https://doi.org/10.3390/languages7040303>
- Feenstra, J.S. (2015). Summer Camp and Positive Youth Development: Program With Romanian Youth. *The Physical Educator*, 72, 185-199. <https://doi.org/10.18666/TPE-2015-V72-I5-5743>
- Geldhof, G.J., Bowers, E.P., Boyd, M.J., Mueller, M., Napolitano, C.M., Schmid, K.L., Lerner, J.V., Lerner, R.M. (2014). Creation and validation of short and very short measures of PYD. *Journal of Research on Adolescence*, 24, 163-176. <https://doi.org/10.1111/jora.12039>
- Gross J.J. (2008). Emotion regulation. (W:) M.Lewis, J.M. Haviland-Jones, L. Feldman Barret (red.), *Handbook of emotions*, 497-513, New York: The Guilford Press.
- Guban-Caisido, D.A.D. (2020). Self-esteem and Language Learning: empirical evidences from the past two decades. *TLEMC (Teaching and Learning English in Multicultural Contexts)*, 4(2), 95-106.
- Holt N.L. (2016). *Positive youth development through sport*. London and New York: Routledge Taylor & Francis Group.
- Holt N.L., Deal C.J., Pankow, K. (2020). Positive Youth Development Through Sport. (W:) G. Tenenbaum, R.C. Eklund (red.), *Handbook of Sport Psychology, Fourth Edition*, 429-446, New Jersey: John Wiley & Sons.
- Hong, Y.Y., Chiu, C.Y., Kung, T.M. (1997). Bringing culture out in front: Effects of cultural meaning system activation on social cognition. *Progress in Asian Social Psychology*, 1, 135-146.
- Imai, M., Kanero, J., Masuda, T. (2016). The relation between language, culture, and thought. *Current Opinion in Psychology*, 8, 7077. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.10.011>

- Jensen, T.W. (2014). Emotion in languaging: Languaging as affective, adaptive, and flexible behavior in social interaction. *Frontiers in Psychology*, 5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00720>
- Kreitler, C.M., Dyson, K.S. (2016). Cultural frame switching and emotion among Mexican Americans. *Journal of Latinos and Education*, 15(2), 91-96. <https://doi.org/10.1080/15348431.2015.1066251>
- Lerner, R., Lerner, J., Almerigi, J., Theokas, C., Phelps, E., Gestdottir, S., Naudeau, S., Jelicic, H., Alberts, A., Ma, L., Smith, L., Bobek, D., Richman-Raphael, D., Simpson, I., Di Denti, Christiansen, E., von Eye, A. (2005). Positive Youth Development, participation in Community Youth Development Programs, and Community Contributions of Fifth-Grade Adolescents: Findings From the First Wave Of the 4-H Study of Positive Youth Development. *Journal of Early Adolescence*, 25(1), 17-71. <https://doi.org/10.1177/0272431604272461>
- Lesiak-Bielawska, E.D. (2019). Sondaż diagnostyczny w badaniach nad rolą różnic indywidualnych w procesie akwizycji językowej. *Neofilolog*, 34, 195-204. <https://doi.org/10.14746/n.2010.34.17>
- Marian, V., Kaushanskaya, M. (2004). Self-construal and emotion in bicultural bilinguals. *Journal of Memory and Language*, 51(2), 190-201. <https://doi.org/10.1016/j.jml.2004.04.003>
- Mahadzirah, M., Morliyati, M., Azman, M.A.N. (2014). Positive Youth Development and Life Satisfaction among Youths. *Journal of Applied Sciences*, 14(21), 2782-2792. <https://doi.org/10.3923/JAS.2014.2782.2792>
- Malewski, M. (2023). Badania mieszane w naukach społecznych – o konstruowaniu metodologicznej prawomocności. *Edukacja*, 2(165), 17-30. <https://doi.org/10.24131/3724.230202>
- Matsumoto, D., Yoo, S.H., Nakagawa, S. (2008). Culture, emotion regulation, and adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(6), 925-937. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.94.6.925>
- Minami, M. (2005). Bilingual narrative development in English and Japanese – a form/function approach. (W:) J. Cohen, K.T. McAlister, K. Rolstad, J. MacSwan (red.), *ISB4: Proceedings of the 4th International Symposium on Bilingualism*, 1634-1649. Cascadilla Press.
- Newman T.J., Lower-Hoppe L.M., Burch M., Paluta L.M. (2020). Advancing positive youth development-focused coach education: contextual factors of youth sport and youth sport leader perceptions. *Managing Sport and Leisure*, 1-15. <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1766760>
- Orejudo, S., Balaguer, Á., Osorio, A., de la Rosa, P.A., Lopez-del Burgo, C. (2021). Activities and relationships with parents as key ecological assets that encourage personal positive youth development. *Journal of Community Psychology*, 50(2), 896-915. <https://doi.org/10.1002/JCOP.22689>
- Ostaszewski K. (2014). *Zachowania ryzykowne młodzieży w perspektywie mechanizmów resilience*. Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii.
- Perlovsky, L. (2009). Language and emotions: Emotional Sapir-Whorf hypothesis. *Neural Networks*, 22(5-6), 518-526. <https://doi.org/10.1016/j.neunet.2009.06.034>
- Pope, C. (2020). Multicultural body-based cultural frame switching: A dance/movement therapy approach. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 15(4), 222-235. <https://doi.org/10.1080/17432979.2020.1802334>
- Ramírez-Esparza, N., Gosling, S.D., Benet-Martínez, V., Potter, J.P., Pennebaker, J.W. (2006). Do bilinguals have two personalities? A special case of cultural frame switching. *Journal of Research in Personality*, 40(2), 99-120. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2004.09.001>
- Rice K., Girvin H., Primak S. (2014). Engaging Adolescent Youth in Foster Care through Photography. *Child Care in Practice*, 20(1), 37-47. <https://doi.org/10.1080/13575279.2013.847054>
- Rubio, F. (2021). Self-esteem and foreign language learning: An Introduction. (W:) F. Rubio (red.), *Self-esteem and foreign language learning*, 2-12, Newcastle: Cambridge Scholars Publishing.
- Shek, D.T.L., Leung, H. (2013). Positive youth development, life satisfaction, and problem behaviors of adolescents in intact and non-intact families in Hong Kong. *Frontiers in Pediatrics*, 1. <https://doi.org/10.3389/fped.2013.00018>
- Sheppes, G., Suri, G., Gross, J.J. (2015). Emotion regulation and psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*, 11(1), 379-405. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032814-112739>
- Wang, Y., Derakhshan, A., Zhang, L.J. (2021). Researching and practicing positive psychology in second/foreign language learning and teaching: the past, current status and future directions. *Frontiers in Psychology*, 12, 731721. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.731721>
- West, A.L., Zhang, R., Yampolsky, M.A., Sasaki, J.Y. (2018). The potential cost of cultural fit: Frame switching undermines perceptions of authenticity in Western contexts. *Frontiers in Psychology*, 9, 2622. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02622>
- West, A.L., Muise, A., & Sasaki, J.Y. (2021). The cost of being "true to yourself" for mixed selves: Frame switching leads to perceived inauthenticity and downstream social consequences for Biculturals. *Social Psychological and Personality Science*, 12(5), 829-838. <https://doi.org/10.1177/1948550620944049>